



毎日忙しい子育て、
ゆっくりとくつろぐ時間を持ちませんか？

リフレッシュママ

産後はホルモンバランスの崩れ、肩こりや腰痛などの身体の不調が出てくることもあります。
初めての出産の方は、慣れない育児に奮闘・・・。

2人目3人目の出産の方は、上のお子さんのお世話も同時進行・・・。

ゆっくりママたちとお話しする時間をもちたい・・・。**そんな方には是非、おすすめです！**

*日時：裏面をご覧ください

*対象者：出産後2ヵ月～1年までの母親とその子ども（定員は各回6組まで）

※ 但し、対象期間中の利用は1回のみとなります

※ 赤ちゃんと未就学のお子さんは託児が可能です

※ 上のお子さんについては、限りがありますので申し込み時にご相談ください

*場所：日程によってことなりますので、裏面をご確認ください。

*利用者負担：昼食代

*スケジュール

時間	内容
9:50～	託児手続き・問診
10:20～	オリエンテーション・授乳
10:40～11:40	骨盤ケア (インストラクターと参加者全員で行ないます)
12:00～13:30	ランチ・授乳
13:30～16:00	マッサージ(予約制1人30分まで)・助産師による相談(希望者のみ)・ ゆったりとした時間を過ごしましょう 授乳がある方は適宜、託児室にお越しく下さい
16:00～	託児お迎え・帰宅



*開催日は以下のとおりです。

それぞれ「申し込み開始日」と「締め切り日」があります。

	開催予定日	場所	お申込み	
			開始日	締め切り日
第1回	令和5年 4月20日(木)	いきいきプラザ	3月20日(月)	4月10日(月)
第2回	令和5年 6月29日(木)	起雲閣	5月29日(月)	6月19日(月)
第3回	令和5年 8月31日(木)	起雲閣	7月31日(月)	8月21日(月)
第4回	令和5年10月26日(木)	起雲閣	9月26日(火)	10月16日(月)
第5回	令和5年12月 7日(木)	起雲閣	11月7日(火)	11月27日(月)
第6回	令和6年 2月 1日(木)	起雲閣	1月4日(木)	1月22日(月)

※会場の都合や感染状況により開催日が変更、中止となる可能性もあります。

※応募者多数の場合、抽選とさせていただきます

【住所】いきいきプラザ：熱海市中央町1番1号

※駐車場は立体駐車場をご利用ください。駐車券を会場までお持ちください。

起雲閣：熱海市昭和町4-2

※駐車場は無料でご利用いただけます。

<お申し込みの流れについて>

1. 申請用紙に必要事項を記入して提出してください（FAX・郵送可）
※申請用紙は健康づくり課窓口で受け取るか、ホームページからダウンロードしてください
2. 申し込み締め切り日以降に対象者には電話連絡いたします。抽選から外れてしまった方にはお手紙でお知らせします
3. 対象者には、「利用券」を郵送します。持ち物等は、利用券に記載されています。
利用券を紛失、当日お忘れになるとご利用になれませんのでご注意ください。

※キャンセルの場合、開催日の前日までにご連絡ください。

<お申し込み・お問い合わせ>

熱海市役所 健康づくり室（母子健康包括支援センター「すくすく」）

〒413-8550 熱海市中央町1-1 熱海市役所 健康づくり課 健康づくり室

TEL：0557-86-6293

FAX：0557-86-6297

メールアドレス：kenkozukuri@city.atami.shizuoka.jp